AUTOMASSAGE
D'UNE CICATRICE

Demandez conseil au préalable à votre professionnel de santé avant de pratiquer un automassage.

SCANNEZ-MOI
POUR VISIONNER
UNE VIDÉO
EXPLICATIVE

CMK Collège de la Masso-Kinésithérapie

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

PRÉPARATION

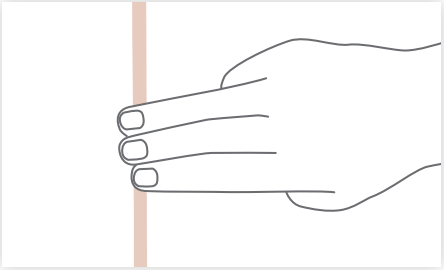
SE LAVER LES MAINS.

LAVER LA ZONE CICATRICIELLE AVEC UN PRODUIT SANS SAVON ADAPTÉ AUX PEAUX FRAGILISÉES. BIEN SÉCHER SANS FROTTER MAIS EN TAPOTANT.

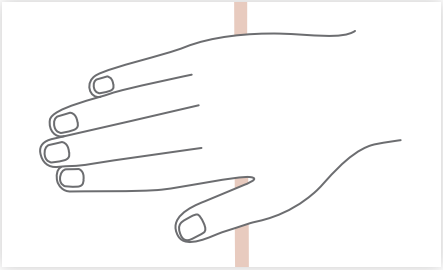
APPLIQUER UN SOIN RÉPARATEUR HYDRATANT SANS PARFUM 2 FOIS/JOUR AVANT LE MASSAGE.

APPLIQUER UNE PROTECTION SOLAIRE AVEC UN INDICE SPF 50+ APRÈS LE MASSAGE.

POSITIONNEMENT À ADOPTER AVANT DE PRATIQUER L'AUTOMASSAGE



UNE PETITE CICATRICE
Utiliser 2 ou 3 doigts sur la ligne cicatricielle.



UNE GRANDE CICATRICE
Utiliser la main entière pour mobiliser la cicatrice.

Ce document a été entièrement réalisé à partir des recommandations de bonne pratique rédigée en juillet 2018 par le Collège de la Masso-Kinésithérapie : "Automassage cicatriciel à destination des patients, techniques et modalités".

AUTOMASSAGE
D'UNE CICATRICE

Demandez conseil au préalable à votre professionnel de santé avant de pratiquer un automassage.

SCANNEZ-MOI POUR VISIONNER UNE VIDÉO EXPLICATIVE

CMK Collège de la Masso-Kinésithérapie

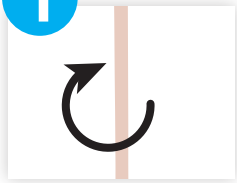
LA ROCHE-POSAY LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

RÉALISATION DE L'AUTOMASSAGE

L'automassage peut être réalisé dès l'ablation des fils et/ou des agrafes et avec autorisation de votre professionnel de santé.

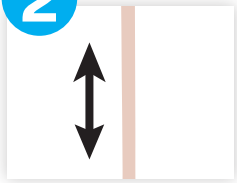
Le massage doit être effectué sans écarter les berges.

1



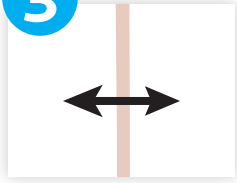
Appuyer sur la cicatrice puis faire des cercles. Les doigts ne doivent pas frotter la peau, c'est la peau qui bouge.

2



Faire la même chose avec des mouvements de haut en bas et de bas en haut.

3

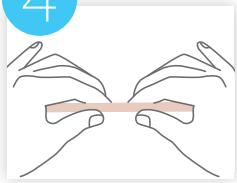


Continuer en faisant la même chose de gauche à droite et de droite à gauche.

APRÈS 2 MOIS

Et accord de votre professionnel de santé

4



Enfin, placer les doigts de chaque côté de la cicatrice. Soulever doucement pour tenter de décoller la peau des tissus et des muscles.

REMARQUES

- Éviter de faire glisser les doigts sur la cicatrice de façon excessive.
- La pression doit être dosée et augmentée progressivement.
- La pression exercée doit permettre de blanchir la peau.

10 minutes

2 / jour

Si la cicatrice augmente de taille ou montre des signes de complications, contactez votre professionnel de santé :

Cachet du professionnel de santé

Ce document a été entièrement réalisé à partir des recommandations de bonne pratique rédigée en juillet 2018 par le Collège de la Masso-Kinésithérapie : "Automassage cicatriciel à destination des patients, techniques et modalités".